

# DLACZEGO WARTO JEŚĆ ŻURAWINĘ?

Żurawina - mały owoc o wielkim potencjale

Polifenole to silne przeciwutleniacze. Spożywanie produktów bogatych w te składniki zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób układu sercowo-naczyniowego, cukrzycy, obniżają ciśnienie krwi, pomagają w łagodzeniu stanów zapalnych. Zauważa się również ich pozytywne działanie w profilaktyce antynowotworowej.



Żurawina jest owocem niskokalorycznym, więc stanowi świetną przekąskę między posiłkami. Jej obecność w czasie diety odchudzającej jest ważna przede wszystkim ze względu na jej działanie oczyszczające, które z kolei wpływa na przyspieszenie metabolizmu.

Prowadzone badania nad włączeniem żurawiny do diety, w czasie antybiotykoterapii związanej ze zwalczaniem *Helicobacter pylori* wykazało lepszy skutek terapii, szczególnie zauważalny u pacjentów płci żeńskiej.

Właściwości lecznicze żurawiny w przypadku stanów zapalnych dróg moczowych, były znane już w medycynie ludowej. Dzięki zawartości proantocyjanidyn typu A żurawina chroni układ moczowy przed „przyczepianiem” się bakterii do ścianek cewki moczowej i pęcherza.





Obecne w owocach i soku żurawinowym antocyjanidyny i kwercetyna chronią układ krwionośny przed chorobami. Liczne badania wskazują, że spożycie żurawin wpływa na obniżenie poziomu złego cholesterolu u cukrzyków, zmniejszenie sztywności naczyń krwionośnych wśród osób cierpiących na zaburzenia układu krwionośnego.

Zauważono także wpływ żurawiny na obniżenie ciśnienia krwi i zmniejszenie poziomu homocysteiny we krwi.

Żurawina posiada właściwości bakteriobójcze. Wśród osób regularnie spożywających żurawinę zauważono zahamowanie rozwoju próchnicy, chorób dziąseł i przyzębia

Czy wiesz, że...?

Tylko około 5% żurawiny jest sprzedawane w postaci świeżej, podczas gdy reszta jest przetwarzana na sok żurawinowy, sos itp.

Jedna filiżanka żurawiny to około

Żurawina składa się w około 90%

**Fieldstone**  
— A FAMILY FARM —

Plantacja Nowiny

plantacjanowiny@fieldstone.pl  
www.fieldstone.pl

